

MES PREMIÈRES COURSES DE BMX



 BMX Portes les Valence
 @bicross_portois
 bmxporteslesvalence.fr
 contact@bmxporteslesvalence.fr

EN BMX, ON NE PARLE PAS DE COURSES OU DE COUREURS MAIS DE RACES ET DE RIDERS OU PILOTES.

AVANT LA COURSE

1/ L'inscription

Tu dois **t'inscrire** auprès de ton club pour chaque compétition **et payer ton engagement !**
→ *attention aux dates limites !*

2/ Ton matériel

- Ton **vélo** : vérifie régulièrement que les pneus soient bien gonflés, les boulons serrés, l'embout du câble de frein protégé et non coupant...
Ton vélo doit être propre et bien réglé pour mettre toutes les chances de ton côté.
Tu peux prendre une petite caisse à outils avec toi, au cas où ...

- Ta **licence** : disponible en version numérique sur ton espace pilote :
→ <https://licence.ffc.fr>



- Ta **plaque frontale** : avec ton numéro de pilote suivi de la première lettre de ton nom de famille, écriture noire sur fond jaune pour les garçons, blanche sur fond bleu pour les filles.

- Ta **plaque latérale** : blanche avec les mêmes écritures que la plaque avant.

→ **Attention à respecter les normes FFC !**

- le **maillot** du club (obligatoire pour monter sur le podium !)

- tes équipements de sécurité obligatoires : **casque intégral, gants, pantalon résistant (type jean ou pantalon de moto/bmx), chaussettes qui couvrent tes chevilles** et fortement conseillés : **coque, protections pour tibia/genou/coude**



3/ Penses à vérifier le timing de la course pour être à l'heure !

LE JOUR DE LA COURSE

A ton arrivée, trouve la tonnelle du club. Nous avons pour habitude de nous regrouper le jour des compétitions et de tous nous encourager.
C'est aussi l'occasion de partager un moment de convivialité !

1/ Les essais

Avant chaque course, on commence par des **essais** pour **découvrir** la piste.
Ils sont généralement organisés par catégories d'âge.
Attention ! Ne fais pas trop de tours... Il faut garder ton énergie pour la suite !

2/ Les races

Pour chaque catégorie, il y a 3 manches qualificatives ; puis selon le nombre de pilotes, il y a des 1/16, 1/8 , 1/4, 1/2 finales, puis finale qui se déroulent toutes en 1 seule manche.

Il faut te rendre au panneau d'affichage pour connaître le numéro de ta race et tes couloirs de départ pour les manches qualificatives.

Exemple de feuille de race

Coupe manche												
N° de race		Catégorie			Positions sur la grille de départ							
RACE 34		10 Benjamins A			P L A C E	T O T A L	RESULTATS			POSITIONS		
PLAQUE	NOM	PRENOM	CLUB	M1			M2	M3	M1	M2	M3	
93L	LATTIER Arthur		BMX Portois					8	2	3		
								7	6	1		
								6	3	5		
								5	1	7		
								4	8	2		
								3	5	6		
								2	7	4		
								1	4	8		
<i>Prochaine race après les manches</i>												
MANCHES QUALIFICATIVES, les 4 premiers vont en 1/2 FINALE												

Conseil aux parents : pour les pilotes débutants, noter le numéro de la race et le couloir sur leur poignet (ils ont tendance à oublier).

Les prégrilles

Dès l'affichage des races, les pilotes sont invités à se rendre en prégrilles.

→ Ne sois pas en retard, les arbitres ne t'attendent pas !

Les prégrilles se trouvent juste avant la bute de départ. Elles permettent de regrouper les pilotes et de faire l'appel avant de les envoyer sur la grille de départ.

Cet emplacement est matérialisé par 10 couloirs :

races 1, 11, 21 → couloir 1

races 2, 22, 31 → couloir 2...

En haut de la bute de départ un arbitre vérifie les équipements et aide le pilote à se placer.

Les phases finales

A l'issue de ces 3 races, le classement se fait en additionnant les places obtenues à chaque manche, à savoir que le 1^{er} marque 1 point, le 2^{ème} 2 et ainsi de suite...

Au cumul des 3 manches, les 4 pilotes ayant obtenus le moins de points accéderont à la suite de la compétition.

Si 2 pilotes obtiennent un score identique, c'est celui qui a été le mieux classé en 3^{ème} manche qui sera qualifié.

A chaque race des phases finales, seuls les 4 premiers se qualifient pour la suivante.

Le podium

Généralement les 8 meilleurs pilotes montent sur le podium.

Derniers conseils → N'oublie pas de boire entre chaque race !

→ Reste concentré(e) car toutes les manches ont de l'importance !

MAINTENANT TU ES PRÊT À COMMENCER !

Si le jour de la course tu hésites ou tu te poses des questions, pense à aller voir tes entraîneurs ou les parents présents qui ont l'habitude !

